Octane FITNESS

PRO3700

MODE D'EMPLOI

TABLE DES MATIÈRES

Démarrage 1

- **Fonctions de configuration de l'utilisateur** 1
- **Nettoyage et entretien du PRO3700** 2
- **Dépannage et Foire aux questions** 2
- **Informations relatives à la garantie** 2
- **Kits en option : CROSS CiRCUIT Pro et appareil d'ascension commercial** 2

Électronique 3

- **Console et pavé numérique du PRO3700** 4
- **Fenêtres de la console** 7

PROGRAMMES DU PRO3700 9

- **De quelle façon la résistance de la charge (niveau) fonctionne-t-elle?** 9
- **Réglage du PRO3700—Plage des valeurs** 10
- **PROGRAMME DE RÉFÉRENCE DU PRO3700** 11

FONCTIONS DU PRO3700 16

- **HeartLogic Intelligence** 16
- **Bras mobiles MultiGrip** 17
- **Commandes du bout des doigts** 17

DÉMARRAGE

Préparez-vous à donner de l'élan à votre séance d'exercices avec le vélo elliptique PRO3700 d'Octane Fitness! Préparez-vous à vous mettre au défi avec une variété des séances d'exercices préprogrammées gérées par des composantes électroniques sophistiquées qui vous intéresseront et vous garderont motivé. Il est facile de démarrer – montez sur le vélo et commencez à pédaler. Suivez les invites du Centre de messages pour programmer votre séance d'exercices et vous serez prêt à partir!

FONCTIONS DE CONFIGURATION DE L'UTILISATEUR

Plusieurs des fonctions et des commandes standard du PRO3700 peuvent être personnalisées pour satisfaire vos préférences et environnement d'entraînement. En quelques étapes simples, vous pouvez régler votre vélo pour, par exemple, ne pas faire d'échauffement, faire un compte à rebours de la durée de votre séance d'exercices (au lieu d'un chronométrage), limiter la durée maximale d'une séance d'exercices et afficher les unités selon le système impérial ou le système métrique. Vous pouvez mettre en sourdine les bips de la console et régler le niveau de clarté de l'écran. Tous ces réglages sont aisément exécutés et sont sauvegardés par défaut sur le vélo; vous n'avez donc pas à effectuer à nouveau les réglages à chaque utilisation.

Afin d'accéder aux fonctions de configuration de l'utilisateur, appuyez sur la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) et maintenez les touches enfoncées pendant 3 secondes ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Les fonctions personnalisables suivantes sont affichées en séquence dans le Centre de messager; utilisez la touche Enter (entrée) pour basculer entre les diverses options disponibles (présentées dans l'écran matriciel), et appuyez sur la flèche vers le haut (▲) ou sur la flèche vers le bas (▼) pour sélectionner un réglage et passer à la fonction suivante. Pour quitter sans changer de valeur, appuyez deux fois sur Pause Clear (pause effacer).

Échauffement	Cette fonction peut être activée (« ON » pour inclure un échauffement de 3 minutes lors de chaque séance) ou désactivée (« OFF »). Il est activée par défaut.
Sens du chronomètre	Le vélo elliptique PRO3700 peut suivre votre durée d'exercice en effectuant un chronométrage (« UP ») ou un décompte (« DOWN »). Par défaut, le chronométrage est activé.
Durée maximale de la séance d'exercices	Vous pouvez régler la durée maximale de la séance d'exercices pour les utilisateurs du PRO3700 à la valeur qui convient le mieux à votre environnement. Utilisez la touche Enter (entrée) pour défiler dans les valeurs possibles (par incréments de 5 minutes) ou utilisez le pavé numérique pour saisir un incrément de 1 minute entre 1:00 et 99:00. Appuyez sur la flèche vers le haut (▲) ou sur la flèche vers le bas (▼) pour sélectionner la valeur désirée. Par défaut, la valeur est réglée à 99 minutes.
Type d'unités	Il est possible que vous choisissiez d'avoir les unités de poids et de distance affichées selon le système impérial « ENGLISH » (livres et miles) ou selon le système métrique « METRIC » (kilogrammes et kilomètres). Le système métrique (Metric) est activée par défaut.
CROSS CIRCUIT Pro	Sélectionnez « ON » pour activer les deux programmes CROSS CiRCUIT Pro (pour usage avec le kit CROSS CiRCUIT Pro en option). Par défaut, l'unité est réglée à « OFF ».
Longueur de poussée	La longueur de poussée dans le logiciel doit être réglée sur le même paramètre : « JOGGING » ou « RUNNING » (COURSE) en tant que position physique de la poussée dans la machine. Par défaut, l'appareil est réglé sur la position « RUNNING » ; si votre machine est réglée sur la vitesse Course lors de l'installation, le paramètre de la console doit également être « JOGGING ». Vous ne devriez pas le modifier à nouveau sauf si la configuration physique de la machine est également modifiée.
Beep (Bip)	Vous avez la possibilité d'activer ou de désactiver le son de la console. Il est activée par défaut.
Clarté	Vous pouvez régler l'intensité ou la clarté des diodes électroluminescentes de la console par la sélection d'une valeur comprise entre 1 et 8. Plus le chiffre est élevé, plus l'intensité est forte. Par défaut, la clarté est réglée sur 8.

ÉLECTRONIQUE
Console et pavé numérique du PRO3700

Le PRO37000 est doté d'un pavé numérique simple et facile à comprendre et d'une console disposant d'un Centre de messages, d'une matrice de profils d'entraînement et de quatre fenêtres à diodes électroluminescentes multifonctions qui vous présentent toute l'information dont vous avez besoin pour commencer votre séance d'exercices et stimuler votre motivation. Consultez les descriptions de programmes qui se retrouvent un peu plus loin dans ce manuel pour sélectionner l'entraînement qui vous convient.

Centre de messages

Le Centre de messages du PRO3700 comporte un écran à diodes électroluminescentes à défilement qui vous invite à saisir des informations importantes, qui vous guide et vous motive au cours de votre séance d'exercices et qui vous donne de façon claire et précise vos données d'entraînement comme le niveau, la vitesse moyenne, la fréquence cardiaque moyenne, la fréquence cardiaque maximale et le nombre de calories/heure, watts et MET. Consultez le Centre de messages tandis que vous réglez votre vélo et progressez dans votre entraînement; il vous guidera, vous motivera et vous présentera le résumé des renseignements à la fin de votre séance.

Programmation de la console

Il est facile de démarrer—montez sur le vélo et commencez à pédaler. L'écran matriciel vous invite à sélectionner un programme. Lorsqu'un programme est sélectionné, la console vous guidera étape par étape pour programmer votre entraînement. Après chaque invite, entrez simplement les données demandées et appuyez sur Enter (entrée) et c'est parti! Si aucune valeur n'est entrée lors des invites, l'appareil sera programmé par défaut aux valeurs standard du programme que vous avez sélectionné.

Interface CSAFE

Le vélo PRO3700 est compatible avec le protocole CSAFE (Communications Specifications for Fitness Equipment – Spécifications de communications pour les équipements de conditionnement physique). Si vous avez branché le vélo PRO3700 à votre réseau CSAFE, l'utilisateur est invité à saisir un numéro d'identification d'utilisateur à 5 chiffres. L'utilisateur CSAFE dispose de 30 secondes pour saisir son numéro d'identification d'utilisateur sur le pavé numérique. Une fois l'ID saisie, l'écran affiche une invite pour que l'utilisateur configure son programme. Si aucune ID ou programme n'est saisi, l'appareil sera programmé par défaut au programme manuel au niveau de résistance 1 et à un poids de l'utilisateur de 68 kg (150 lb).

Touches du pavé numérique

Quick Start (démarrage rapide)

La façon la plus facile de commencer une séance d'exercices est simplement d'appuyer sur la touche Quick Start; l'appareil est réglé au programme manuel au niveau de résistance 1, à l'âge de 40 ans et à un poids de l'utilisateur de 68 kg (150 lb). Utilisez ensuite les touches pour régler les options Program, Time, ou Level (programme, durée ou niveau) dans l'ordre qui vous convient.

Ventilateur

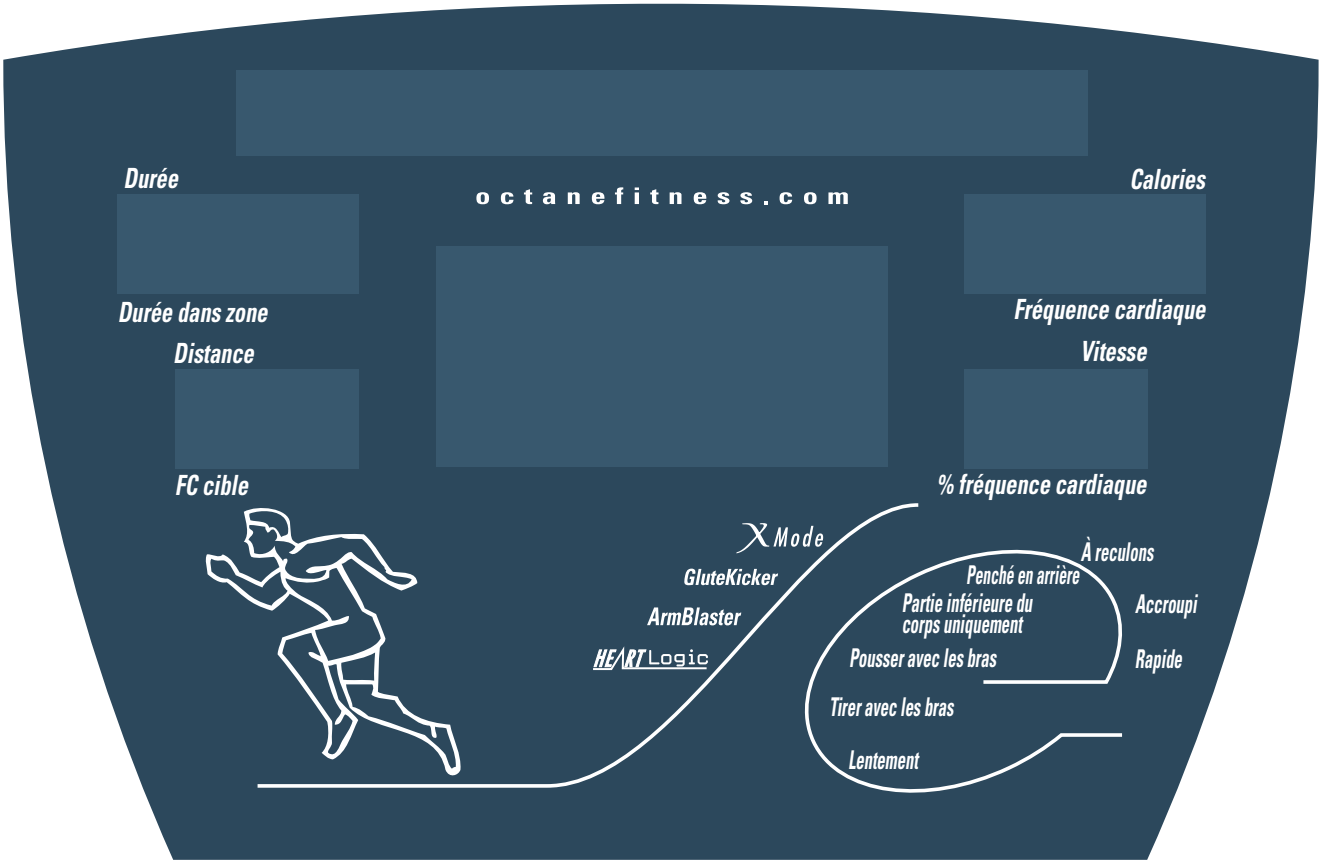
Appuyez sur la touche Fan (ventilateur) pour obtenir un petit courant d'air frais durant votre séance d'exercices. Appuyez à nouveau pour augmenter l'intensité (deux niveaux supplémentaires) ou bien quatre fois pour l'arrêter. Vous pouvez déplacer la bouche pour diriger le flux d'air à votre convenance.

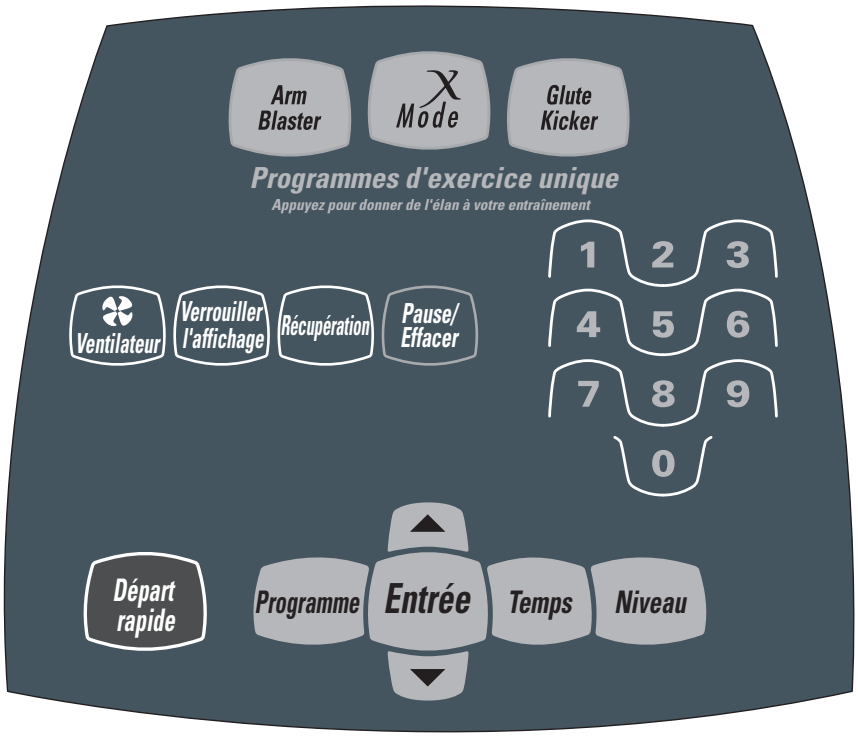
Verrouillage de l'affichage

Appuyez sur la touche Display Lock (verrouillage de l'affichage) pour que les diodes électroluminescentes d'affichage ne basculent plus entre les valeurs affichées au haut et au bas de la fenêtre (fréquence cardiaque). Appuyez à nouveau sur Display Lock (verrouillage de l'affichage) pour reprendre le basculement.

Cool Down (récupération)

Il est conseillé d'effectuer une période de récupération à fin de votre séance pour permettre à votre corps de faire la transition entre un exercice intensif et son rythme normal. La durée et l'intensité de la récupération sont automatiquement personnalisées selon la durée et le niveau de résistance de vos exercices. La fenêtre de durée affichera un compte à rebours afin de vous indiquer la durée de la récupération. La période de récupération commencera automatiquement une fois la durée expirée. Si vous décidez d'interrompre votre séance d'exercices plus rapidement, il suffit d'appuyer sur la touche Cool Down (récupération) pour activer la récupération personnalisée.


Durée
octanefitness.com
Calories
Durée dans zone
Fréquence cardiaque
Distance
Vitesse
FC cible
% fréquence cardiaque
X Mode
GluteKicker
ArmBlaster
HEART Logic
À reculons
Penché en arrière
Partie inférieure du corps uniquement
Accroupi
Pousser avec les bras
Rapide
Tirer avec les bras
Lentement


Arm Blaster
X Mode
Glute Kicker
Programmes d'exercice unique
Appuyez pour donner de l'élan à votre entraînement
Ventilateur
Verrouiller l'affichage
Récupération
Pause/ Effacer
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
Départ rapide
Programme
Entrée
Temps
Niveau

Pause/Clear (pause/effacer)

Pour interrompre momentanément votre séance d'exercices, appuyez sur la touche Pause/Clear (pause/effacer) une fois ou arrêtez tout simplement de pédaler. L'écran matriciel affichera la durée de la pause avant que vous ne deviez recommencer à pédaler. Vos réglages et statistiques d'entraînement seront conservés pendant la durée de la pause. Pour reprendre une séance d'exercices mise en pause, appuyez sur une touche ou recommencez à pédaler avant que le décompte de la pause n'atteigne zéro. Pour réinitialiser l'appareil pour commencer une autre séance d'exercices, appuyez deux fois sur la touche Pause Clean (pause effacer) en deux secondes.

Program (programme)

Appuyez sur la touche Program (programme) pour basculer entre les programmes disponibles. Des modifications de programmes peuvent être exécutées à tout moment durant une séance d'exercices. Lorsque vous changez de programme, le Centre de messages vous invite à saisir, au besoin, les nouvelles valeurs du programme.

Flèche vers le haut (▲)

Utilisez cette touche pendant le réglage pour augmenter la valeur du paramètre mis en surbrillance dans le Centre de messages, y compris les valeurs de programme, durée, niveau, longueur de poussée, fréquence cardiaque cible, watts ou MET, nombre d'intervalles, âge ou poids. Au cours d'une séance d'exercices, le fait d'appuyer sur la flèche vers le haut (▲) augmente le niveau de résistance, la fréquence cardiaque cible ou le rendement constant cible, selon le programme.

Flèche vers le bas (▼)

Utilisez cette touche pendant le réglage pour diminuer la valeur du paramètre mis en surbrillance dans le Centre de messages, y compris les valeur de programme, durée, niveau, longueur de poussée, fréquence cardiaque cible, watts ou MET, nombre d'intervalles, âge ou poids. Au cours d'une séance d'exercices, le fait d'appuyer sur la flèche vers le bas(▼) diminue le niveau de résistance, la fréquence cardiaque cible ou le rendement constant cible, selon le programme.

Enter (Entrée)

Sélectionne quelconque valeur ou élément modifié à partir des touches précédentes.

Time (durée)

Appuyez sur Time (durée), et utilisez ensuite la flèche vers le haut (▲) ou la flèche vers le bas (▼) pour augmenter ou diminuer, par incrément de 1 minute, la durée de votre séance d'exercices. La durée standard d'une séance d'exercices est de 30:00. La durée maximale est de 99:00. La durée maximale peut être modifiée en utilisant les fonctions de configuration de l'utilisateur.

Level (niveau)

Appuyez sur la flèche vers le haut (▲) ou sur la flèche vers le bas (▼) ou sur la touche Level (niveau) pour augmenter le niveau de résistance de l'appareil. Il existe 30 niveaux de résistance pour les programmes de résistance prédéfinis et le programme 30:30. Dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque, la touche Level (niveau) accroît la fréquence cardiaque cible. Dans les programmes de puissance constante, la touche Level (niveau) augmente les watts ou MET cibles.

Astuce : La flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) situées sur les bras mobiles peuvent être utilisées au lieu des touches sur le pavé numérique pour modifier le niveau (bras droit) ou programme (bras gauche) en tout temps au cours du réglage ou d'une séance d'exercices.

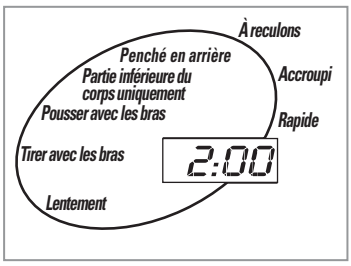
Programme d'exercice unique

ArmBlaster ArmBlaster est un programme propriétaire conçu en vue de renforcer l'endurance cardiovasculaire tout en développant la force et la tonicité musculaire. Appuyez sur ArmBlaster à tout moment pendant vos exercices pour intégrer des séances de cardio à des séances de musculation. La séance de cardio suit le profil du programme que vous avez sélectionné. Toutes les minutes, la résistance croît de 10 niveaux par rapport à celui que vous travaillez actuellement (ou à une résistance maximale de 30) pour un développement musculaire, avec 10 répétitions durant lesquelles vous transférez votre charge d'exercice de la partie inférieure de votre corps à la partie supérieure. Pendant le décompte d'ArmBlaster, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur la flèche vers le haut (▲) ou sur la flèche vers le bas (▼). Pour désactiver ArmBlaster, appuyez tout simplement une deuxième fois sur ArmBlaster.

X-Mode Appuyez sur X-Mode pour activer l'outil d'entraînement en parcours par excellent et tirer profit de la variété d'exercices que votre vélo elliptique vous offre. Cet outil motivant permet d'apporter un renouveau à vos exercices. Toutes les minutes, XMode s'active et vous invite à exécuter une combinaison de huit défis différents :

Fast (rapide) Reprend du rythme. Nous conseillons de 50 à 60 tours par minute, mais vous devriez trouver votre propre rythme.

Squat (accroupi) Les genoux légèrement pliés. Vous sentirez vos quadriceps et vos muscles fessiers travailler en un rien de temps!



Reverse (à reculons) Fait pédaler en arrière pour changer le travail des muscles de toute la partie inférieure de votre corps.

Lean Back (penché en arrière) Maintenez les bras stationnaires et penchez-vous légèrement vers l'arrière, en changeant la portée sur la partie inférieure du corps. Vous sentirez vos quadriceps travailler.

Lower Body Only (partie inférieure du corps uniquement) Vous pouvez soit tenir les bras stationnaires, soit balancer naturellement vos bras.

Push-Arms (pousser avec les bras) Se concentre sur la poussée des bras pour faire travailler les muscles de la poitrine et les triceps.

Pull-Arms (tirer avec bras) Se concentre sur le fait de tirer avec les bras pour faire travailler les biceps et le muscle grand dorsal.

Slow (ralenti) Ralentit pour vous permettre de récupérer. Nous recommandons entre 30 et 40 tours par minute.

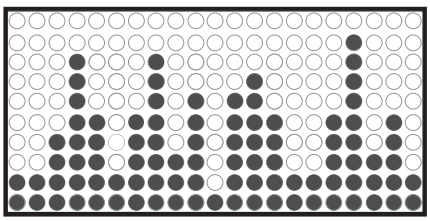
Pendant une séance X-Mode, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur la flèche vers le haut (▲) ou sur la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit. Il suffit d'appuyer une deuxième fois sur la touche X-Mode pour désactiver la fonction.

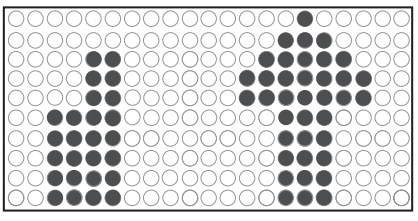
GluteKicker GluteKicker est un sous-groupe agressif de la fonction X-Mode qui se concentre sur vos muscles fessiers, vos hanches et vos cuisses. Il fait appel à quatre commandes : **Reverse (à reculons)**, **Squat (accroupi)**, **Fast (rapide),** et **Lean Back (penché en arrière)**. Les séances GluteKicker durent une minute et sont suivies d'une minute de récupération. Pendant une séance GluteKicker, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur la flèche vers le haut (▲) ou sur la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit. Il suffit d'appuyer une deuxième fois sur la touche GluteKicker pour désactiver la fonction.

Fenêtres de la console

Centre de messages Le Centre de messages du PRO3700 comporte un écran à diodes électroluminescentes à défilement qui vous invite à saisir des informations importantes, qui vous guide et vous motive au cours de votre séance d'exercices et qui vous donne de façon claire et précise vos données d'entraînement comme le niveau, la vitesse moyenne, la fréquence cardiaque moyenne, la fréquence cardiaque maximale, le nombre de calories/heure, watts et MET. Consultez le Centre de messages tandis que vous réglez votre vélo et progressez dans votre entraînement; il vous guidera, vous motivera et vous présentera le résumé des renseignements à la fin de votre séance.

Écran matriciel L'écran matriciel affiche le profil du programme pendant la séance d'exercice et met en surbrillances les intervalles à venir et les modifications de résistance. Pendant les programmes d'intervalles de la fréquence cardiaque (Heart Rate Interval, Heart Rate Hill, Heart Rate Speed Interval, Heart Rate Custom Interval, New Leaf Custom – Intervalle de la fréquence cardiaque, fréquence cardiaque en ascension, intervalle de vitesse de la fréquence cardiaque, intervalle personnalisé de fréquence cardiaque, New Leaf personnalisé), l'écran matriciel sert à vous informer de votre progression à travers les intervalles :



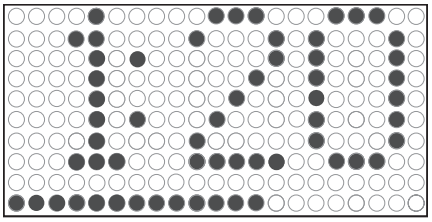


Clignotement de l'état de l'intervalle à venir

Modifier les fréquences cardiaques cibles : Lorsque vous tentez d'atteindre une nouvelle fréquence cardiaque cible, le côté gauche de l'écran matriciel affiche une illustration de l'intervalle. L'illustration fait clignoter l'intervalle que vous tentez d'atteindre. Chaque colonne représente une minute. Une flèche sur le côté droit de l'écran indique si la résistance (et par conséquent votre fréquence cardiaque cible) augmente ou diminue. Lorsqu'elle diminue, si l'appareil atteint une résistance de niveau 1 et si votre fréquence cardiaque n'a toujours pas atteint sa cible basse, l'écran indique alors le message « HR TOO HIGH-SLOW DOWN » (FC trop élevée, ralentir). Lorsqu'elle augmente, si l'appareil atteint le niveau de résistance le plus élevé (à savoir 30) et si votre fréquence cardiaque n'a toujours pas atteint votre cible élevée, l'écran indiquera « INCREASE SPEED TO DECREASE RESISTANCE » (augmenter la vitesse pour diminuer la résistance).

Durée de l'intervalle : Une fois que vous avez atteint ou dépassé la nouvelle fréquence cardiaque, l'écran matriciel affiche un compte à rebours qui effectue le décompte de la durée de l'intervalle. La rangée en bas de l'écran matriciel présente un graphique à barres horizontales représentant le niveau actuel de résistance.

Time (durée)



Affiche la durée de l'exercice par décompte croissant à partir de 0:00. La durée peut être prolongée ou réduite au cours de l'exercice. La durée maximale qu'un utilisateur peut régler est 99:00. Lorsque la durée de la séance d'exercices actuelle est affichée, le temps sur le chronomètre augmente jusqu'à 99:59 et revient ensuite à 0:00. Consultez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour passer du mode chronomètre au mode compte à rebours.

Calories Affiche une estimation du nombre total de calories brûlées lors de l'exercice selon le poids de l'utilisateur saisi. Si aucun poids n'est saisi, les calories sont basées sur un utilisateur de 68 kg (150 lb).

Distance Affiche une estimation de la distance parcourue lors de l'exercice. La distance peut être affichée en miles (impérial) ou en kilomètres (métrique). Sur le PRO3700, 400 tours équivaut à environ 1,6 km (un mile); donc, si vous pédalez à 50 tr/min, vous parcourrez environ 1,6 km (1 mile) en 8 minutes. Par défaut, les mesures sont affichées dans le système impérial. Consultez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour savoir comment passer du système impérial au système métrique.

Speed (vitesse) Affiche la vitesse à laquelle vous roulez en tour par minute (tr/min).

Time in Zone (temps dans la zone) Suit et affiche la durée pendant laquelle vous êtes dans la zone d'entraînement de la fréquence cardiaque appropriée du programme. Time-in-Zone est uniquement affiché lorsque vous vous trouvez dans un programme de contrôle de la fréquence cardiaque et lorsque votre fréquence cardiaque est détectée par l'appareil. Un utilisateur doit porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras mobiles.

Heart Rate (fréquence cardiaque) Affiche votre fréquence cardiaque en battement par minute (bpm). Un utilisateur doit porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras mobiles.

Target Heart Rate (fréquence cardiaque cible) Affiche la fréquence cardiaque que l'appareil tente d'atteindre lorsque vous vous trouvez dans un programme de contrôle de la fréquence cardiaque.

Heart Rate % (% fréquence cardiaque) Affiche votre pourcentage actuel de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque actuelle/fréquence cardiaque maximale théorique). Un utilisateur doit porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras mobiles et avoir saisir un âge.

PROGRAMMES DU PRO3700

Le vélo PRO3700 comporte 19 programmes intégrés pour apporter un nouvel intérêt à vos exercices :

Programmes prédéfinis de résistance :	Manual (manuel) – Random (aléatoire) – Interval (intervalle) – Custom Interval (intervalle personnalisé) – Hill (ascension) – 10K (10 km)
Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque :	Fat Burn (brûler les graisses) – Cardio – Heart Rate Interval (intervalle de fréquence cardiaque) – Heart Rate Custom Interval (intervalle personnalisé de fréquence cardiaque) – New Leaf Custom (New Leaf personnalisé) – Heart Rate Hill (fréquence cardiaque en ascension) – Heart Rate Speed Interval (intervalle de vitesse de la fréquence cardiaque)
Programmes avancés :	Constant Watts (Watts constants) – Constant METs (MET constant) – 30-30 – MMA – CROSS CiRCUIT Solo – CROSS CiRCUIT Group

Les programmes commencent par un échauffement afin de préparer le corps à un exercice. Durant l'échauffement, la résistance est augmentée chaque minute.

Les programmes prédéfinis de résistance et avancées intègrent un échauffement de trois minutes pendant lequel la résistance croît de deux niveaux par minute. Les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque intègrent un échauffement de trois minutes ou qui dure jusqu'à ce que vous ayez atteint votre fréquence cardiaque cible; puis votre programme sélectionné débute. Le fait d'accroître ou de diminuer le niveau change la fréquence cardiaque cible.

De quelle façon la résistance de la charge (niveau) fonctionne-t-elle?

Niveau de résistance

Le vélo PRO3700 comporte 30 niveaux de résistance. Alors que le Level 1 (niveau 1) correspond au niveau le plus facile, le Level 30 (niveau 30) est le plus difficile. Le programme Manual (manuel) et Quick Start (démarrage rapide) permettent à l'utilisateur de contrôler entièrement le niveau de résistance. Les Interval Programs (programmes d'intervalles) (Interval, Custom Interval et 30-30 – intervalle, intervalle personnalisée et 30-30) permettent à l'utilisateur de sélectionner le niveau de résistance pour des intervalles particulières.

Pour tous les programmes, à l'exception des Goal Programmes (programmes d'objectif) (le niveau de résistance est représenté par des rangées de diodes électroluminescentes dans l'écran matriciel. Chaque rangée illuminée représente 3 niveaux de résistance. Le tableau ci-après vous aidera à comprendre et à interpréter l'écran matriciel :

Niveaux de résistance	Rangées de diodes illuminées	Niveaux de résistance	Rangées de diodes illuminées
1-3	1	16-18	6
4-6	2	19-21	7
7-9	3	22-24	8
10-12	4	25-27	9
13-15	5	28-30	10

Niveau de programme

Les programmes Random (aléatoire), Hill (ascension) et 10K d'Octane Fitness permettent à l'utilisateur de sélectionner un niveau global de résistance pour l'intégralité du programme. Ce niveau correspond au niveau de résistance moyen de l'exercice. L'écart entre les niveaux de résistance pendant ces entraînements est de $^{+/-}$4 du niveau de programme saisi (c.-à-d. pour un programme de niveau 5, le niveau de résistance minimum correspond au niveau 1, et le niveau de résistance maximum correspond au niveau 9). Pendant l'exercice, le niveau global de résistance au cours du programme est affiché sur la console.

Résistance dans les programmes « constants »

Les programmes Constant Watts et Constant METs (watts constants et MET constant) permettent à l'utilisateur de saisir le niveau de puissance, en watts ou en MET pour le programme. Le niveau de résistance dans ces séances d'exercices constantes est contrôlé par l'appareil; ils augmentent ou diminuent au besoin conjointement avec la vitesse de l'utilisateur pour que la cible soit maintenue.

Résistance dans les programmes de fréquence cardiaque contrôlée

Ces programmes (Fat Burn, Cardio, Heart Rate Interval, Heart Rate Custom Interval, New Leaf Custom, Heart Rate Hill et Heart Rate Speed Interval – brûler les graisses, cardio, intervalle de fréquence cardiaque, intervalle personnalisé de fréquence cardiaque, New Leaf personnalité, fréquence cardiaque en ascension et intervalle de vitesse de fréquence cardiaque) permettent à l'utilisateur de saisir de façon manuelle le niveau de la fréquence cardiaque cible pour le programme. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et le programme de contrôle de la fréquence cardiaque sélectionné sera lancé. Le niveau de résistance durant l'exercice de contrôle de la fréquence cardiaque est commandé par l'appareil, l'augmentant ou le diminuant au besoin afin de maintenir la fréquence cardiaque ciblée.

Vous choisissez le programme qui correspond le mieux à vos besoins en matière d'entraînement pour une journée en particulier. Vous pouvez décider de l'intensité de votre entraînement en réglant le niveau de résistance et la durée de chaque programme. Quatre programmes – Manual, Custom Interval, Custom Heart Rate Interval et New Leaf Custom (manuel, intervalle personnalisé, intervalle de fréquence cardiaque personnalisé et New Leaf personnalisé) – permettent encore plus de flexibilité pour régler les séances d'exercices individuelles afin de satisfaire des besoins particuliers.

Utilisez le tableau de référence rapide à la page suivante pour vous aider à sélectionner et à régler votre programme ou continuez votre lecture pour des descriptions de programmes plus détaillées.

Remaque : *Le vélo PRO3700 comporte aussi un programme d'évaluation de la condition physique qui peut être utilisé dans le cadre d'une évaluation métabolique active menée par un conseiller en condition physique New Leaf Fitness certifié. Pour savoir comment tirer profit de cette possibilité unique offerte aux utilisateurs du vélo PRO3700, communiquez avec Octane Fitness au 1 888 OCTANE4.*

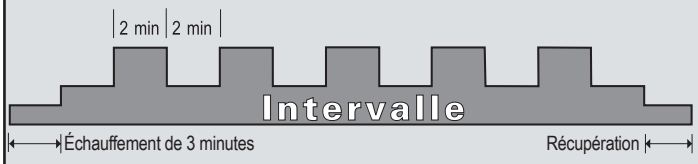
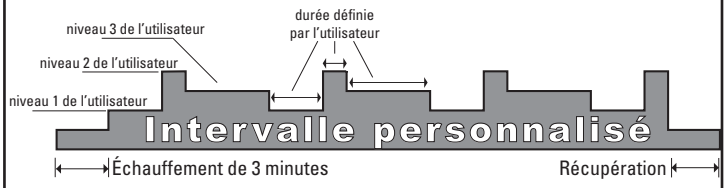
RÉGLAGE DU MODÈLE PRO37000 – PLAGE DES VALEURS

Réglage	*Valeurs standard**	*Valeur minimale*	*Valeur maximale*
Durée de l'entraînement	30:00	1:00	99:00
Level (niveau)	1	1	30
Âge	40	15	99
Poids	68 kg (150 lb)	32 kg (70 lb)	181 kg (400 lb)
Durée de l'intervalle	00:30	00:15	99:00
Niveau de l'intervalle	1	1	30
Nombre d'intervalles	3	2	6
Target Heart Rate (fréquence cardiaque cible)	(220 - âge) * %; varie selon le programme	80	(220 - âge)
Watts	125	20	900
MET	7.0	1.0	varie
Niveau élevé	5	1	30
Durée cardio	2:00	00:30	10:00
Répétitions	10	8	30
Intensité	Faible	Faible	Élevée
Niveau de combat	6	1	30
Rondes	3	1	10

**Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de 4 secondes après l'invite du Centre de messages.*

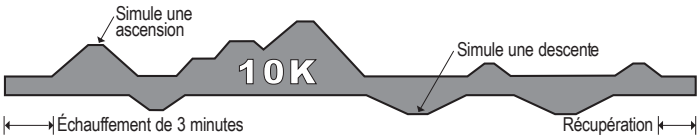
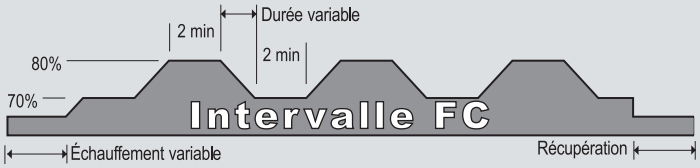
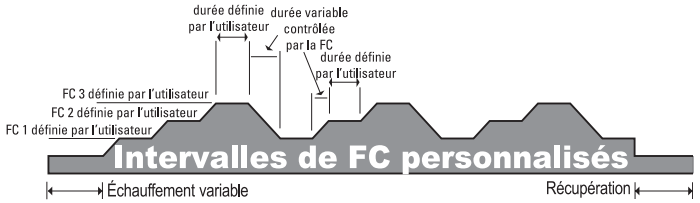
PROGRAMME DE RÉFÉRENCE DU PRO3700

Utilisez le pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour saisir les réglages du programme selon les invites du Centre de messages.

Réglages de programme et standard	Description
 Durée de l'entraînement (30:00) Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Embarquez et pédalez; résistance constante simule une marche ou une course sur une surface plane. La piste de course ovale correspond à 400 mètres (1/4 mile); un compteur dans l'écran matriciel affiche le nombre de tours que vous avez effectué.
 Durée de l'entraînement (30:00) Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Profitez de la variation de la résistance de façon aléatoire par l'ordinateur permettant un nombre de combinaisons pratiquement infini. Obtenez une nouvelle course chaque fois que vous sélectionnez un programme ou changez de niveau. Chaque intervalle dure une minute.
 Durée de l'entraînement (30:00) 1er niveau de l'intervalle (1) 2ème niveau de l'intervalle (4) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Ajoutez de la variété et du défi avec des intervalles de 2 minutes à résistance alternative réglée par l'utilisateur. Utilisez la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.
 Durée de l'entraînement (30:00) Nombre d'intervalles (3) Intervalle 1 — Durée (00:30) Intervalle 1 — Niveau (1) Intervalle *n* — Durée (00:30) Intervalle *n* — Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Concevez un entraînement personnalisé composé d'un maximum de 6 intervalles alternatives à durée et résistance réglées par l'utilisateur. Utilisez la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.
 Durée de l'entraînement (30:00) Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Développez votre force avec cette ascension simulée de 3 niveaux d'ascension. Chaque ascension dure deux minutes et est suivie d'une période de récupération de 30 secondes. Après la grande ascension, récupérez pendant 30 secondes et recommencez votre ascension.

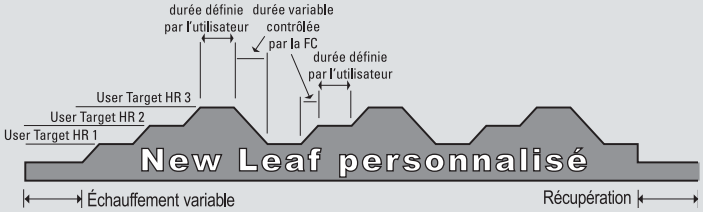
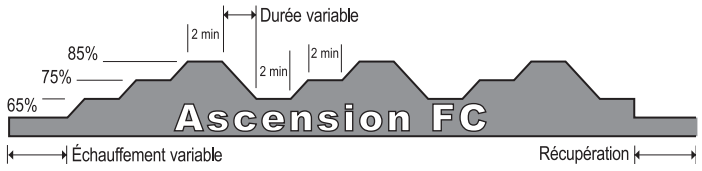
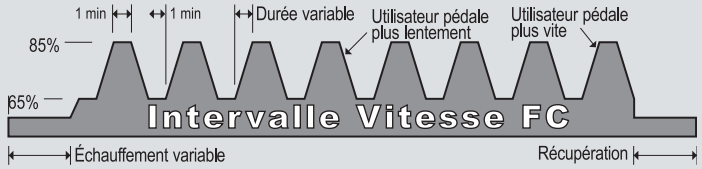
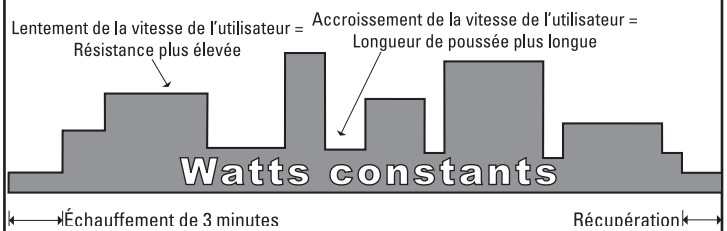
PROGRAMME DE RÉFÉRENCE DU PRO3700

Utilisez le pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour saisir les réglages du programme selon les invites du Centre de messages.

Réglages de programme et standard	Description
 Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Parcourez un 10 km virtuel—une très bonne façon de s'entraîner en vue d'un événement à venir. La variation de la résistance graduelle simule des variations de terrain, et reproduit les défis rencontrés lors de marche ou de course à l'extérieur. La lecture de distance entame un compte à rebours à partir de 10 km (6,2 miles). Utilisez la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler le niveau au cours de la séance d'exercices.
 Durée de l'entraînement (30:00) Âge (40) Fréquence cardiaque cible (0,65 *(220 - âge)) Poids (68 kg/150 lb)	Maximisez le pourcentage de calories brûlées, provenant du gras et non des glucides, grâce à cet entraînement contrôllé à 65 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler les intervalles de la fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.
 Durée de l'entraînement (30:00) Âge (40) Fréquence cardiaque cible (0,80 *(220 - âge)) Poids (68 kg/150 lb)	Maximiser les avantages cardiovasculaires grâce à cet entraînement contrôlé à 80 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler les intervalles de la fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.
 Durée de l'entraînement (30:00) Âge (40) Fréquence cardiaque cible élevée (0,80 *(220 - âge)) Poids (68 kg/150 lb)	Profitez des biens-faits d'un entraînement par intervalles grâce à cet entraînement dans une constance contrôlée d'intervalles de 2 minutes à 70 % et 80 % de la fréquence cardiaque maximal théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Les intervalles durent 2 minutes une fois la fréquence cardiaque cible atteinte. Utilisez la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler les intervalles de la fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.
 Durée de l'entraînement (30:00) Âge (40) Nombre d'intervalles (3) Intervalle 1 — Durée (00:30) Intervalle 1 – Fréquence cardiaque cible (0,75 *(220 - âge)) Intervalle *n* — Durée (00:30) Intervalle *n* – Fréquence cardiaque cible (0,75 *(220 - âge)) Poids (68 kg/150 lb)	Concevez un entraînement contrôlée de la fréquence cardiaque personnalisé comprenant un maximum de 6 intervalles alternatives dont la durée et les fréquences cardiaques cibles sont définies par l'utilisateur. Utilisez la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour régler les intervalles de la fréquences cardiaques cibles à la moitié de la séance d'exercices.

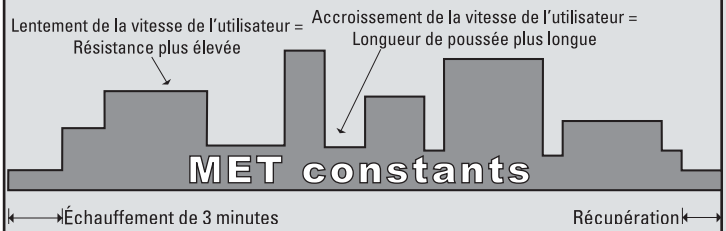
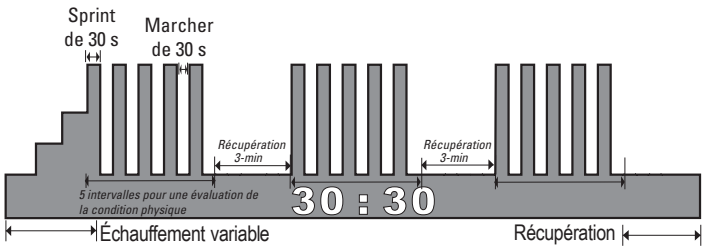
PROGRAMME DE RÉFÉRENCE DU PRO3700

Utilisez le pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour saisir les réglages du programme selon les invites du Centre de messages.

Réglages de programme et standard	Description
 Durée de l'entraînement (30:00) Âge (40) Nombre d'intervalles (3) Intervalle 1 — Durée (00:30) Intervalle 1 – Fréquence cardiaque cible (0,75 *(220 - âge)) Intervalle *n* — Durée Intervalle *n* – Fréquence cardiaque cible (0,75 *(220 - âge)) Poids (68 kg/150 lb)	Suivez le programme recommandé conçu spécialement pour vous après avoir effectué une évaluation de la condition physique New Leaf. Cet entraînement contrôlé comprend jusqu'à 6 intervalles alternatifs de durée et de fréquences cardiaques cibles définies par l'utilisateur. *Pour en apprendre d'avantage au sujet de l'évaluation de la condition physique New Life pour les utilisateur du vélo PRO3700, communiquez avec Octane Fitness au 1 888 OCTANE4.*
 Durée de l'entraînement (30:00) Âge (40) Fréquence cardiaque cible élevée (0,85 *(220 - âge)) Poids (68 kg/150 lb)	Profitez d'un entraînement par intervalles parfait grâce à cette ascension simulée contrôlée à 65 %, 75 % et 85 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Chaque ascension dure 2 minutes une fois la fréquence cardiaque cible atteinte. Après la plus grande ascension, récupérez jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque revienne à 65 % et recommencez ensuite à monter.
 Durée de l'entraînement (30:00) Âge (40) Fréquence cardiaque cible élevée (0,85 *(220 - âge)) Poids (68 kg/150 lb)	Mettez l'accent sur la puissance et la vitesse avec cet entraînement contrôlé qui alterne entre des intervalles de une minute à **65 %** et **85 %** de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Cet entraînement stimulant combine des intervalles d'ascension (résistance élevée) et des vitesses variables. Les intervalles durent une minutes une fois la fréquence cardiaque cible atteinte.
 Durée de l'entraînement (30:00) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb) Watts (125)	Établissez une puissance cible et laissez l'appareil vous permettre d'y rester en variant le niveau de résistance selon votre vitesse. La puissance est mesurée en watts; cela représente la quantité de puissance requise par l'appareil pour maintenir la charge d'exercice (résistance des pédales et vitesse) que vous voulez réaliser. Plus les watts sont élevés, plus l'entraînement est difficile.

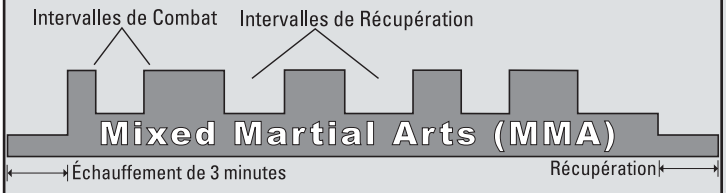
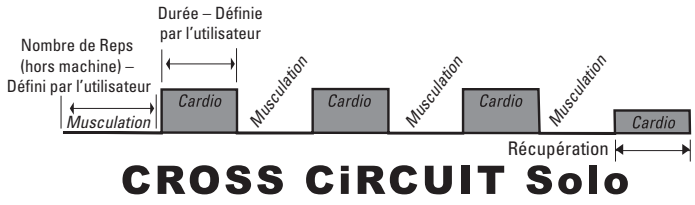
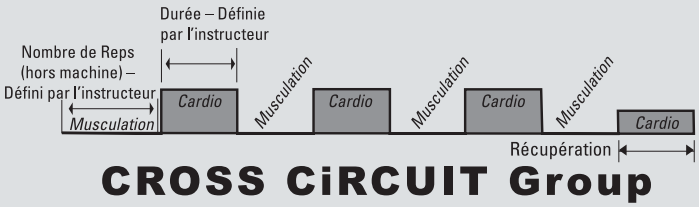
PROGRAMME DE RÉFÉRENCE DU PRO3700

Utilisez le pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour saisir les réglages du programme selon les invites du Centre de messages.

Réglages de programme et standard	Description
 Durée de l'entraînement (30:00) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb) MET (7,0)	Mesurez l'intensité de votre entraînement en établissant un résultat cible mesuré en unité d'équivalence métabolique (MET). L'appareil vous garde sur la voie en variant le niveau de résistance selon la vitesse. Les MET sont une mesure de puissance qui représente le ratio du taux métabolique actif d'une personne selon le taux métabolique au repos de la personne. Un MET équivaut à environ 1 kilocalorie brulée par kilogramme par heure. Plus les MET sont élevés, plus l'entraînement est difficile.
 Durée de l'entraînement (30:00) Niveau d'intervalle élevé (8) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Cet programme stimulant fournit un simple test du niveau de la condition physique avec 5 séries de sprint de 30 secondes et d'intervalles de récupération. Pour chaque série, le programme fait le suivi de la fréquence cardiaque et calcule les fréquences cardiaques minimales et maximales moyennes et le nombre moyen de battements du cœur pour récupérer entre les intervalles de sprint. La récupération de la fréquence cardiaque est un indicateur relatif du niveau de la condition physique; un nombre élevé indique une récupération plus rapide de la fréquence cardiaque et représente ainsi un niveau de condition physique relativement meilleur.

PROGRAMME DE RÉFÉRENCE DU PRO3700

Utilisez le pavé numérique ou la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit pour saisir les réglages du programme selon les invites du Centre de messages.

Réglages de programme et standard	Description
 Durée de l'exercice (30:00) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb) Intensité (moyenne) Niveau de combat (6) Rondes (3)	Mesurez-vous à un adversaire encore plus coriace — l'appareil elliptique d'Octane! Combattez dans des rondes de cinq minutes, comprenant cinq intervalles de « combat » et de « récupération » à durées variables. Plus vous frappez fort avec les bras, plus l'appareil elliptique d'Octane « contre-attaque » avec une résistance accrue. Cet entraînement intense stimule votre cœur — et vos poings!
 Durée (30:00) Niveau (1) Durée cardio (2:00) Répétitions (10) Âge (40) Poids (150)	Maximisez le résultat de votre temps d'entraînement grâce à cette série variée d'exercices. Suivez les instructions pour alterner les séries d'exercices de cardio et de musculation. Utilisez Niveau (+) ou (–) pour ajuster la résistance des intervalles cardio au milieu d'un entraînement.
 Niveau (1) Âge (40) Poids (150)	Exercice de groupe sur vélo elliptique ! Augmentez votre résistance grâce à cette série stimulante d'exercices dirigée par un instructeur sur et à côté de votre appareil. Suivez les instructions pour alterner les séries d'exercices de cardio et de musculation.

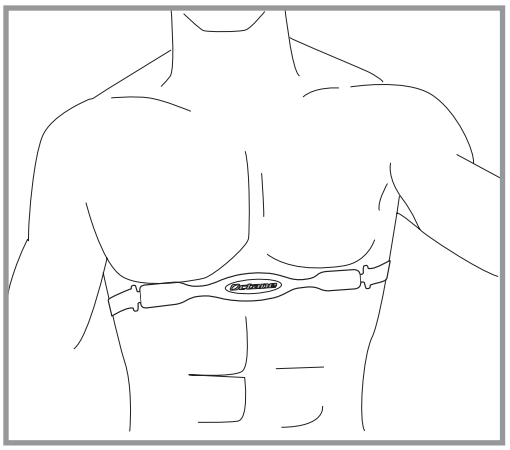
**Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de 4 secondes après l'invite du Centre de messages.*

FONCTIONS DU PRO3700

Le vélo elliptique PRO3700 d'Octane Fitness comprend des fonctions supplémentaires pour s'assurer que les utilisateurs vivent une expérience d'entraînement des plus satisfaisante, y compris la fonction HeartLogic Intelligence et des bras mobiles MultiGrip. De plus, plusieurs des fonctions et des commandes standard de votre vélo elliptique d'Octane Fitness peuvent être personnalisées selon vos préférences ou votre environnement d'entraînement.

HeartLogic Intelligence

Le vélo elliptique PRO3700 est équipement de la fonction HeartLogic Intelligence; la technologie de contrôle de la fréquence cardiaque propre à Octane. HeartLogic Intelligence est une technologie sophistiquée et facile d'emploi qui vous offre les exercices les plus efficaces et les plus précis possible. Tout commence par la sangle de poitrine sans fil et les poignées de capture de la fréquence cardiaque numériques sur les bras mobiles. Il existe sept programmes de fréquence cardiaque différents – Fat Burn, Cardio, Heart Rate Interval, Heart Rate Hill, Heart Rate Speed Interval, Heart Rate Custom Interval et New Leaf Custom (brûler les graisses, cardio, intervalle de la fréquence cardiaque, fréquence cardiaque en ascension, intervalle de vitesse de la fréquence cardiaque, intervalles personnalisés de la fréquence cardiaque et New Leaf personnalisé) – pour apporter un nouvel intérêt à vos exercices. En plus, l'écran affiche votre Time-in-zone (durée dans la zone), la fréquence cardiaque actuelle, le % de fréquence cardiaque ainsi que la fréquence cardiaque cible. Ainsi vous savez exactement où vous vous trouvez et le but à atteindre.



Utilisation d'une sangle de poitrine sans fil

La sangle de poitrine sans fil transmet votre fréquence cardiaque à la console jusqu'à une distance de trois pieds. Vous pouvez utiliser un émetteur compatible Polar™ (codé ou non). Ajustez la longueur de la bande élastique et attachez-la à l'émetteur autour de votre torse, sous votre chandail. Placez la sangle directement sous votre poitrine. Veillez à ce que le logo Octane Fitness soit positionné vers l'avant et à l'endroit. Il est possible que vous ayez besoin d'humidifier les électrodes au dos de l'émetteur avec une petite quantité d'eau pour une meilleure adhérence à la peau. Les électrodes constituent la partie striée, à l'arrière de l'émetteur, qui est en contact avec votre peau. Veillez à ce que la sangle tienne bien en place sans pour autant restreindre la respiration. La lecture de l'émetteur sans fil fait précédence lorsque la capacité sans fil et les poignées de capture de la fréquence sont tous deux utilisés.

Utilisation des capteurs numériques de fréquence cardiaque

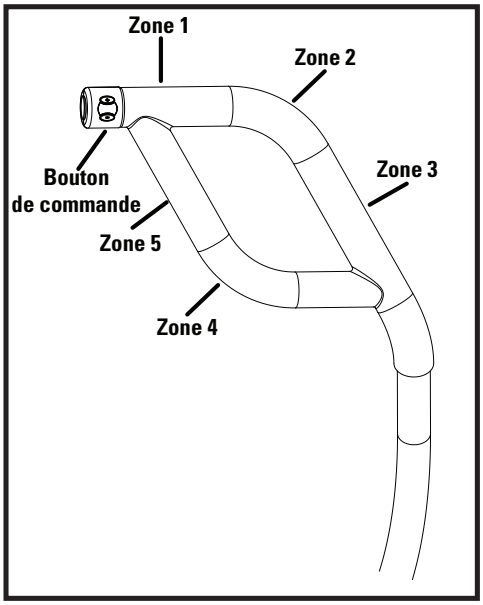
Les capteurs numériques de fréquence cardiaque sont situés sur les bras mobiles du modèle PRO3700 Les poignées peuvent être utilisées pour consulter votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. Pour une lecture de fréquence cardiaque la plus précise possible, maintenez chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que la partie de contact de la poignée repose correctement dans la paume de votre main. Tenez fermement les capteurs et gardez vos mains bien en place.

Programmes de fréquence cardiaque

Le modèle PRO3700 propose différents programmes de contrôle de la fréquence cardiaque afin de vous offrir une plus grande diversité pour correspondre à vos besoins personnels. Nous vous conseillons d'essayer différents programmes en vue de déterminer celui que vous préférez. Consultez le tableau de référence des programmes du vélo PRO3700 pour plus d'information.

Bras mobiles MultiGrip

Votre vélo elliptique Octane Fitness intègre des bras mobiles uniques qui autorisent un travail de pointe ciblé sur la partie supérieure du corps par l'intermédiaire d'un nombre virtuellement illimité d'options pour un confort, une personnalisation et une efficacité maximums. Les bras mobiles MultiGrip avec mouvement convergent sont une offre unique d'Octane. Ces bras novateurs ont révolutionné les exercices destinés à la portion supérieure du corps. Les bras mobiles MultiGrip sont confortables, peu importe la position. Vous pouvez les tenir d'une manière lâche, pour un court petit exercice facile, ou bien les tenir fermement pour une séance plus longue et plus intense.



Le mouvement convergent et la conception unique des bras mobiles MultiGrip conviennent à tous les types de personnes. Que vous soyez petit, grand, mince, trapu ou même avec des bras longs ou courts, ils offrent une multitude de possibilités qui produisent les positions les plus confortables et les plus correctes qui soient sur un vélo elliptique. Vous sentirez la différence! Voici les avantages qu'ils ont à vous offrir :

Zone 1	Position horizontale en haut	Idéale pour pousser Procure une plage de mouvement plus longue Engage les deltoïdes (épaules) et le muscle grand dorsal
Zone 2	Position coin large Position la plus large	Pousser avec les paumes ; meilleure stabilité pour un excellent mouvement d'exercice sur les pectoraux Sollicite plus les pectoraux
Zone 3	Poignée large	Met l'accent sur les muscles pectoraux et le muscle grand dorsal
Zone 4	Position interne basse	Plage de mouvement plus courte Convient aux exercices moins intenses avec une implication moindre de la partie supérieure du corps Excellente position pour s'accroupir et pédaler en sens inverse Simule les mouvements de course ou lors de déplacements rapides
Zone 5	Position verticale étroite	Convient pour pousser ou tirer avec les bras Sollicite le muscle grand dorsal, les triceps (derrière le bras) et les biceps (devant le bras)

Quelle que soit la zone ou la position choisie, vous faites travailler différents groupes de muscles sur toute la partie supérieure du corps pour obtenir une vraie expérience elliptique. Vous pouvez soit accentuer un mouvement visant à pousser, soit accentuer un mouvement visant à tirer, soit repositionner vos mains à tout moment de votre séance pour un exercice musculaire optimal, outre un équilibre, une variété et un confort maximum.

Commandes du bout des doigts

Le vélo PRO3700 comprend aussi des touches de commandes du bout des doigts sur les bras. Vous pouvez facilement configurer ou régler le niveau (ou fréquence cardiaque cible) pendant une séance d'exercice en utilisant la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) sur les bras. Vous pouvez aussi régler en tout temps le programme en utilisant la flèche vers le haut (▲) et la flèche vers le bas (▼) sur le bras gauche. Ces touches pratiques vous permettent de faire des réglages afin que vos besoins soient satisfaits sans interrompre le cours de votre entraînement.

Pour en apprendre davantage, visitez le www.octanefitness.com

Visitez le www.octanefitness.com; vous y trouverez des renseignements supplémentaires au sujet des fonctions et des réponses à plusieurs des questions fréquentes et des conseils pour l'utilisation de votre vélo elliptique. Si vous désirez parler à un spécialiste du service à la clientèle d'Octane Fitness, veuillez composer le +31 10 2662412.